预防“苦夏”牢记三不要

中医自古便有“苦夏”“疰夏”之说，在炎热夏日，人们很容易出现疲倦乏力、肢体困重、心烦失眠、咽干口燥、腹痛腹泻等症状，“晒蔫”的状态下也很难进行体重管理。对此，”中医“治未病”专科学术带头人、广东省名中医、广东省中医院副院长杨志敏教授提醒，夏日养生，尤其要注意“三不要”。

一是瓜果生冷，不可多食。

在夏季，人们常喜欢食用冰镇的食物和饮料以解暑降温。但杨志敏认为，这种做法容易让脾胃受寒，既可能诱发腹痛腹泻等症状，也可能引起咽喉、肢体不适。

以西瓜为例，清代王士雄所撰《随息居饮食谱》记载，西瓜味甘性寒，多食积寒助湿，“病后、产后均忌之”。这是说西瓜虽有解暑降温的作用，但于体质偏于虚寒者常会加重身体的寒湿。像哈密瓜、香瓜等时令佳果，也并非人人都合适，而从冰箱取出后立即捧食更是不可。

“人们常说‘冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方’，其中的‘夏吃姜’便是基于瓜果生冷而设置的‘未病先防’。”杨志敏说，夏日饮食应以温为佳，温食宜助阳气，过热则伤气，应适量饮用温水，选择清淡、易消化的食物，这样既能减轻脾胃负担又利于体重管理。

二是运动有度，尽量少熬夜。

《黄帝内经》中说：“夜卧早起，无厌于日……此夏气之应，养长之道也……”杨志敏解释，这是说夏季可晚睡，但并非提倡熬夜，熬夜会使人体阳气浮越于外，既会影响人体的新陈代谢，也会让人的注意力、记忆力下降，情绪心理出现波动。

“我们可顺应夏季自然特征养生调神，在合适的时间多进行户外活动，发散体内阳热之气，这样既调节了体温，出汗后也能倍觉清爽舒服，从而达到‘使志无怒’‘使气得泄’的养生目标。”杨志敏说。针对人们常说的“夏练三伏”“以热制热”，杨志敏提醒，夏季运动时间不应过久，过度锻炼出汗也是非常不可取的，应尽量以中等强度的运动为主，推荐慢跑、游泳等有氧运动或太极拳、八段锦等传统功法。

三是善用空调，不要贪凉。

杨志敏认为，夏季尤其需要提防因空调温度过低而产生的寒邪。“在夏季，人体经脉内的气血不停地运行于全身，如果寒邪侵入经脉，就会使气血的流行迟滞不畅，甚至凝涩而不行。”杨志敏解释，寒邪入侵，轻则引起肢体、关节不适，重则会诱发面瘫（面神经麻痹）等急症，建议将空调调节至合适的温度。

人民日报

安全行车要预防“中暑”

夏至以后，我国大部分地区将迎来持续高温天气。铜陵市公安局交警支队有关人员提示，机动车司机不仅要认真检查保养车辆各部件性能，还要关注个人身体和情绪状况，避免心理和生理“中暑”。

一要注意自己的情绪管理，避免“路怒症”。驾驶员在高温天驾车出行期间容易心理烦躁，产生愤怒情绪，就是大家常说的“路怒症”。为此，在高温天气驾车出行时，当冲动的情绪产生时，应主动进行情绪调整管控，切勿随意穿插车流，与前车保持一定的车距，缓解跟车时的紧迫感。

二是车内空调切勿“对脸吹”。高温天气驾车出行，车内空调要使用得当。“对脸吹”“低温吹”“上车就吹”等都是错误操作，均易引发人体不适，容易引发“空调病”。在日常使用汽车空调时，应避免空调风直吹人的身体，应把出风口调整到往前上方吹风的位置。

三是避开高温，忌疲劳瞌睡。由于夏至后气温较高，加上昼长夜短，驾驶员睡眠不好或不足，行车中容易疲劳打瞌睡，存在安全隐患。因此驾驶员一定要注意劳逸结合，连续驾驶时间不要超过4个小时，更不要在疲劳状态下强打精神，强撑困意继续驾车行驶。

四是如果在车内中暑，要小心“热射病”。高温天司机容易出汗，精力消耗大，容易发生中暑。因此，司机要注意补充盐分，随身携带水杯和毛巾，并备带藿香正气水、风油精等防暑药物，保持车内良好通风，注意途中休息。如果在驾车中感到身体不适，切勿逞强，及时拨打120或向身边人求助，尽量化解、降低自身突发疾病的风险。

殷修武

“考后经济”升温 青年消费火热

毕业旅行，运动健身塑形，购买“电子三件套”，考驾照增技能……今年高考落下帷幕，毕业生掀起一股“青春洋溢”的消费热潮，“考后经济”透出年轻人消费新趋势。

以旅游为代表的情绪消费升温。湖北恩施土家族苗族自治州高中毕业生小钟高考后第二天便坐上开往重庆的动车，来了场“说走就走的旅行”。

多地景区准备了优惠大礼包，考生凭有效准考证可享受免门票、交通等优惠政策。贵州黔西南布依族苗族自治州文化体育广电旅游局副局长王侨介绍，各地高考毕业生在当地所有A级旅游景区都可享受免门票优惠。

以电子产品为代表的“奖励式消费”迎来高峰。高考后，手机、电脑、平板等成为不少家长对孩子的奖励。为迎接新的学习、生活阶段，不少家长也为孩子提前购置“大学装备”，推动电子产品迎来销售高峰。

为“做更好的自己”的“发展型消费”成新热点。贵州黄平民族中学毕业生张青翕最近忙着练车，她学车的驾校每天有多名高考完的学生来练车。与驾校同样火爆的还有健身房，拳击、体能训练等课程很受欢迎。

“‘考后经济’是一场青春的消费热潮，也是观察年轻人消费趋势的窗口。”重庆大学公共管理学院公共经济系主任龙少波说，政府、企业等要更好捕捉需求，强化优质供给，进一步带动整体消费提质升级。

人民日报

夏日如何科学防暑？慢性病患者怎样度夏？

随着夏至到来，高温天气成为常态，健康问题也备受关注。如何在炎炎夏日科学防暑？慢性病患者怎样安全度夏？老年人又该如何调适心理状态？针对这些热点问题，国家卫生健康委日前以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请多位权威专家进行解答。

科学防暑饮食运动需合理

夏至是一年中阳气最旺盛的时节，天气炎热，人体容易出现烦躁、失眠、食欲不振等问题。北京中医药大学东直门医院主任医师李友山说，此节气既要避免暑热伤身，又要防止过度贪凉损伤脾胃。饮食上可适量食用苦瓜、莲子心等苦味食物清热解暑，但冷饮、冰镇西瓜等寒凉食物需适量。在运动方面，选择清晨或傍晚时进行，避开高温时段，以快走、八段锦、太极拳等温和运动为主，微微出汗为宜，避免剧烈运动导致大汗淋漓，耗伤阳气。

针对防晒问题，李友山说，防晒要适度，既要防止紫外线伤害，又要保证身体接触自然阳光，做到防晒与日晒的平衡。正确的防晒方法是分时段调整，比如上午10点至下午3点紫外线强烈时，可以用遮阳伞、帽子等物理防晒；而在清晨或傍晚阳光温和时，适当晒15至20分钟，帮助身体促进维生素D的合成。

对于高温作业的劳动者，北京市疾控中心研究员杨鹏提醒，“避晒补水”是关键。外卖员、快递员、环卫工人、建筑工人等露天作业者应合理安排作息时间，定时少量多次补充水分，选择浅色、轻薄、透气的衣物，并随身携带湿毛巾辅助降温。若出现头晕、恶心等中暑症状，应立即停止作业，迅速转移至阴凉通风处并及时就医。

重视疾病预防警惕早期信号

夏至后天气渐热，心脑血管疾病发病风险上升。中国工程院院士、首都医科大学宣武医院主任医师吉训明提醒，老年人需警惕突然头晕、言语不利索、一侧肢体麻木无力等脑卒中风险，以及突然胸闷憋气、夜间憋醒等心血管病症状。一旦出现这些问题，家人要及时拨打120或将其送到最近的、有救治能力的医院进行救治。

对于高血压和糖尿病患者，吉训明提醒，夏季需特别注意防脱水。高血压患者应遵医嘱按时服药，若当天发现漏服且距离下次服药时间超过12小时，可立即补服；若次日才发现，则无需补服，只需按照正常时间服用当日剂量即可。糖尿病患者或血糖不稳定的病人，尽量选择蓝莓、苹果、樱桃等升糖相对较慢的水果。

关注老人情绪波动必要时就医

夏季高温易引发情绪波动，尤其是老年人。北京大学第六医院研究员王华丽说，在临床实践中发现，不少老年人在综合医院多次就诊，反复主诉胸闷、乏力、头晕、食欲不振、睡眠障碍等身体不适，但相关检查却未发现明显的身体问题，这可能是老年抑郁、心理障碍的躯体化表现。

据介绍，抑郁症不是意志薄弱，也不仅仅是“心情不好”，而是一种可以评估、可以治疗的常见心理障碍。在排除老年人身体疾病后，家庭成员要多关心关爱老年人，及时关注他们的心理状态，如发现老人情绪持续低落，对事物失去兴趣甚至失去快乐感，反应变慢、思考吃力等症状时，必要时及时就诊评估和治疗。

王华丽提醒，有的老年人长时间刷手机，容易造成眼肌疲劳，影响视力，可能加重颈椎、肩颈负担，引发颈椎病、肩周炎等。她建议家属帮助老人设置使用提醒、关闭无关推送，鼓励老人参与户外活动与人际交流活动。

新华网

这个夏天，“中式食养”为啥成新潮

广州珠江新城的办公室里，00后设计师小胡的办公桌上总摆着一个保温杯。每天清晨，她都会将熬煮多时的二十四味凉茶灌入杯中。“之前总嫌苦，现在‘血脉觉醒’了。”小胡打开杯子向记者展示，“这可是我们广式打工人的续命水。”

与此同时，1000多公里外的上海陆家嘴写字楼里，28岁的白领小齐拿出自己制作的阿胶糕分给同事。“这里面有红枣、桂圆和黄酒，熬夜加完班来一块，也算‘朋克养生’了。”小齐介绍道。

而在周末的徐州露营营地，从事互联网运营工作的小刘从野餐篮中取出焖烧杯，将自己制作的羊汤一一分给朋友。“伏羊一碗汤，不劳郎中开药方。”小刘说，“现在可是冬病夏治的好时候，喝羊汤最补了。”

从传统茶饮到中药零食，从日常调理到冬病夏治，在键盘敲击声与养生壶的咕嘟声中，药膳食补正悄然渗入当代人的生活，掀起一股“中式养生”新风潮。国家中医药管理局等相关部门也将食养药膳纳入各类方案、指南，组织制定的400余个中医诊疗方案、50多个中医护理方案、20项中医治未病干预指南，均包含饮食调护内容，并在全国推广使用。

工作人员在北京市西城区某中医馆整理中药材。 新华社发

药食同源，食物疗法更显温和

“小时候害怕看成绩单，长大后害怕看体检单。”一位网友的帖子道出了不少人的心声。在快节奏生活、熬夜刷剧和久坐办公的多重夹击下，越来越多人发现自己正陷入亚健康的灰色地带。

当健身年卡和维生素瓶在角落里积灰，而常规医疗手段又显得有些用力过猛时，传承千年的中医食疗智慧，不仅能轻松破解养生计划“三天打鱼，两天晒网”的难题，更打开了一扇温和的调理之窗。毕竟，谁能拒绝在享受美味的同时滋补身体呢？

“民以食为天，食以养为先。”早在《黄帝内经》中，就有“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的记载，这成为“药食同源”的理论基础。而中医药膳的核心理念在于治未病，即通过饮食调养实现“未病先防、既病防变、瘥后防复”。

人们常说“春夏养阳”“长夏胜冬”，“冬病夏治”是广为人知的中医药特色疗法。那么，能否以药膳食补助力冬病夏治？

中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜告诉记者，“冬病”是指那些好发于冬季，或者在冬季病情会加重的疾病，比如支气管炎、哮喘、风湿及类风湿性关节炎、脾胃虚寒等病症。“夏治”则是趁人体阳气旺盛之时，进行辨证施治，以此预防冬病复发或减轻病症。“此时进行膳食调养，就好比借食物之力在身体里点燃火种，既能驱散沉积的寒气，又能为冬季储备能量。”王宜谈道。

中医药膳源于“食药两用”“蕴医于食，寓养于膳”，既将药物作为食物，又将食物赋以药用，二者相辅相成。“药膳并非简单的药材与食材混搭，而是凝结着中国古人‘天人合一’的养生哲学。”广东省中医院院长张忠德介绍，中医食疗注重食物的“药性”，通常根据饮食的性味来调节人体的阴阳平衡。

不同于“是药三分毒”的用药原则，食物疗法更显温和。枸杞明目、山药补脾、百合润肺……这些日常食材经过科学配比发挥效用，让人们在享受美食的过程中，悄然完成身体的养护。即便稍有偏差，也不会对身体造成剧烈冲击。正如清代名医张锡纯所言，食疗“即不对症，亦无他患”。

因此，无论是冬病夏治的季节性调养，还是日常的体质调理，中医药膳都正以独特的方式融入生活，成为守护健康的“无声良医”。

辨证施膳，遵循精准食补原则

中医认为“药补不如食补”，随着人们健康意识的增强，中医药膳越来越受到关注与欢迎。那么，是否人人都能食用药膳？药膳选用不当有没有副作用？食用药膳时要注意些什么？

“药膳不能完全普及化，并不是所有人都适合吃药膳。”上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师傅慧婷坦言，“比如对于儿童群体，就需要谨慎使用药膳干预，现在临床上很多案例都是给孩子‘补过了’。”

“药膳不能千篇一律，应注重食材搭配与膳食的多样化，如温寒搭配、补泻搭配、荤素搭配。”山东中医药大学教授郭瑞华认为，针对每个个体的食补更要精准，“虚者补之，实者泻之，追求的是平衡协调”。如果饮食失衡则会产生危害，如老年人常吃粗粮引发营养不良、消化功能紊乱，女性长期吃素导致月经紊乱甚至卵巢功能早衰等。

王宜也表示，在食用药膳时，要严格遵循目前国家规定的106种“药食两用”物质的范围，运用“热者寒之，寒者热之”的中医原则，充分发挥其调理价值。

然而，无论何种药膳，食物都是根本，药物只是“锦上添花”，并不能改变食物的性质。在傅慧婷看来，“即便往冰激凌里加了中药，也改变不了其寒凉的属性”。

“此外，在制作药膳时，除了优先选用‘药食同源’的材料，还要注意药材与食材的搭配需兼顾功效与味道。”傅慧婷提醒，“如果药味盖过了食物的味道，不仅药膳的适口性差，还会影响其养生功效。”

当下，以中药材为原料的中式养生茶饮成为年轻人的“新宠”，益生菌、黑芝麻丸、维生素软胶囊等保健品也颇受欢迎。

对于市面上的这些养生茶、养生丸，郭瑞华建议，首先要注意其安全性，如有无毒副作用等，其次要看它是否符合自身体质。

“若食用了与体质相悖的产品，会适得其反。比如，姜糖适合虚寒体质，菊花茶适合肝火旺者，脾胃寒者长期喝菊花茶易导致胃部不适，而火旺者过量饮用姜茶则可能引发上火。”郭瑞华说。

三因制宜，解锁专属食疗密码

从《黄帝内经》的“五谷为养”到“冬病夏治”的药膳实践，中医药膳不仅是东方智慧的结晶，更体现了千年来中国人“顺天应时”的生活哲学。那么，如何科学选择适合自己的药膳？

“对于药膳的选择，我们一般遵循‘三因制宜’的原则，即因时、因地、因人。”王宜表示，“需要结合不同的时节、地域、人群给予个性化的食疗计划。”

俗话说，“一方水土养一方人”，由于南北方气候不同，养生需求也不同，对于食材和烹饪方式的选择就存在差异。

南方地区夏季漫长且闷热潮湿，因此当地人注重选用清热祛湿、健脾补气的药材。“清热祛湿类的有荷叶、赤小豆、冬瓜等；健脾补气则可选五指毛桃、山药、白术等。”张忠德介绍道。

烹调方面，南方多采用煲汤、炖汤、清蒸的方式，追求原汁原味，口感以清润为主。当地餐桌上常见的菜品就是祛暑的药膳，例如冬瓜荷叶炖水鸭、竹蔗茅根马蹄水、粉葛赤小豆鲫鱼汤等。除此之外，广东地区的居民还喜欢用鸡蛋花、木棉花、布渣叶、火炭母等草药煮凉茶喝，也有祛湿避暑的功效。

而在北方，由于气候较为寒冷，人们以面食与肉食为主。“这些食物属性温和，主要用于补气祛寒。”张忠德解释说。但需要注意的是，脾胃虚弱的人食用过量肉食和面食，容易造成积食。他建议，可以使用山楂、乌梅、麦芽做成代茶饮来健脾消食。

烹饪方面，北方多采用炖、炸、烧等方法，也经常搭配胡椒、花椒、八角等辛香调料祛寒。“这些辛辣的食品相对温燥，可以适当搭配一些酸菜、酸萝卜等酸味食材，既可开胃消食，又能养阴润燥。”张忠德提醒。

另外，由于不同年龄的人群脏腑气血的盛衰情况不一样，食养方面也要注意“因人施膳”。儿童、孕产妇和老年人这三个群体要格外注意。

儿童常因为肺气不足，引发感冒、鼻炎、哮喘等。张忠德建议，可用五指毛桃、太子参、党参等补益肺气，如太子参牛肉汤就是不错的选择。此外，夏季人们喜欢开空调，儿童易因此患上“人造风寒”，此时可用生姜、紫苏叶、葱白煮水做代茶饮。如果吃了过多冰冷食物导致拉肚子或肚子不舒服，则可用陈皮、生姜煮水来温中祛寒。

“季节变化的时节，儿童容易心火肝火旺，会出现烦躁、情绪不好、睡觉不安等症状。”王宜介绍，“可以用麦芽等疏肝，搭配灯芯花、莲子心等煮水煮汤饮用。”

孕妇要供应胎儿的生长发育，因此气血相对偏弱。“党参、桑椹子、龙眼肉做成的药膳可以有效补益气血。”张忠德指出。除此之外，脾胃为气血生化之源，因此可用砂仁、白术、陈皮煮汤，不仅健脾补气，还有助于安胎。“月子期间可以用益母草、当归、桃仁等促进恶露排出，同时可用黄酒、米酒、猪脚姜来祛寒养血。”王宜补充道。

老年人的脏腑逐渐衰退，容易出现疲倦乏力、腰腿酸痛、夜尿多、睡觉不踏实。王宜说：“党参、芡实、巴戟天、牛大力等做成的药膳就很适合老年人，比如牛大力煮猪骨头汤、党参芡实煮鸡汤。”“而对于容易上火的人群，煲汤的时候还可以加一些沙参来养阴润燥。”在张忠德看来，“补而不燥”“补而不滞”方为佳。

一饮一食养正气，一朝一夕筑安康。养生无须繁复，顺应天时、了解己身，寻常三餐亦可温养。这个夏天，我们不妨从一碗温补汤羹开始，在一粥一饭间，于日常烟火中，寻回身心平衡的健康之道。

光明日报

人类能否长出“第三副”牙齿？

在英国伦敦国王学院的一间实验室里，一场“牙齿革命”正在悄然酝酿。安娜·沃尔波尼教授与张学琛博士带领的研究团队正致力于让人类在牙齿受损后重新“长出”新的牙齿——这并非科幻，而是生物再生医学赋予牙科的新可能。近日，该研究团队在接受本报记者专访时表示：“我们的目标是不再依赖金属植入物或假牙等人工材料，而是通过生物学来修复或替换受损的身体部位，利用干细胞和生物工程环境培育出天然的牙齿。”

人类在生长过程中会经历“乳牙”和“恒牙”两次长牙，但自然界中有很多物种却拥有持续换牙的能力，这让科学家们获得灵感与启示。比如鲨鱼，它们的牙齿不是固定在颚骨上，而是像传送带一样排列在牙龈组织中。当有牙齿缺失时，后面的预备牙齿会不断向前补充，一条鲨鱼一生可以替换成千上万颗牙齿。“我们希望在实验室的条件下模拟这种自然发生的情况，促进牙齿发育。”沃尔波尼说。

据介绍，牙齿发育依赖于口腔上皮细胞与间充质细胞之间的相互作用，涉及蕾状期、帽状期和钟状期等阶段，最终形成牙釉质、牙本质及支持结构。体外生成牙齿类器官需要模拟这些发育过程，而合适的生物材料是支持细胞自组织和牙齿形态发生的关键。经过多年攻关，沃尔波尼团队利用一种创新仿生材料来培育人类“第三副”牙齿。这种仿生材料模拟牙齿发育所需的三维结构和生物信号通路，不仅支持细胞生长，更重要的是可以调控信号因子的释放，从而诱导干细胞分化成牙齿组织。这就像为细胞之间的“对话”创造了一个适合交流的空间，显著提高了体外牙齿类器官生成的可控性和效率，为未来的再生牙科和发育研究提供了更强大的平台。

这一创新材料由伦敦国王学院与英国帝国理工学院合作开发。沃尔波尼说：“传统材料虽能支持细胞交互，但其物理机械性能的调控性有限。我们首次使用生物正交交联的明胶水凝胶，通过精细调控其性能，探索其在牙齿类器官工程中的潜力。”张学琛进一步解释说：“这些智能支架材料像是细胞间交流的媒介。通过调节其物理和化学属性，可以引导细胞按照设定的方式互动、发育，进而构建出完整的牙齿发育路径。这是传统材料和技术所无法实现的关键性突破。”

张学琛表示，传统的金属牙冠或陶瓷种植体虽然技术已比较成熟，但由于是非生物材料，存在排异、感染、与骨组织融合失败等风险。而以这种新方式培育出的牙齿通过细胞发育而成，与口腔组织高度相容，结构与功能均可媲美天然牙。这一再生方法不仅提高了生物相容性，还有效降低了并发症的发生率，为患者带来更安全、持久的治疗方案。

这项技术从实验室到临床应用还要多久？对此，沃尔波尼没有给出明确的时间表。她坦言，目前团队已在实验室成功培育出“类牙齿组织”，但尚未完全复制出完整的人类牙齿，“利用人类细胞稳定培育出完整功能性牙齿仍需攻关”。

“牙齿的形成并非单一细胞行为，而是多个细胞类型之间复杂的交流与协作过程。”沃尔波尼比喻说，“细胞间的对话像加密电报，一个细胞发出指令后，另一个细胞会传回反馈信号，这种动态交流至今仍是未解之谜。团队通过新型激活剂将牙齿形成效率提升2倍多，但要完全破译‘细胞语言’仍需时日。如果能读懂‘细胞语言’，未来或可将其转写并重新编程，实现真正的器官再造。”

张学琛认为，未来让再生牙齿生长有两种方式：可以在缺失牙齿的部位移植年轻的再生牙胚，让它们在口腔内生长；或者可以先在实验室培育出完整的牙齿，然后再植入患者口腔。

有业内专家认为，随着基因编辑与生物材料的深度融合，牙齿再生技术或将成为打开人体再生能力的首把钥匙——它不仅将重新定义牙科医学，也将更新人类对生命极限的认知。未来，终身换牙或许将不再只是自然界的奇迹。当仿生支架上的人类细胞开始“对话”生长，牙医的诊疗台上或将不再需要钻头的嗡鸣，取而代之的是生命自身的再生力量。

人民日报